想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提!

1、为什么是静坐，而不是静睡？

不能为畜类把脉, 因为其横生脉乱
身躯笔直不倾斜, 则督脉上乾清明, 下坤培藏, 升降有律, 任脉左右逢源, 箍束横固, 平定十方, 稳稳有度
因人身多直立故, 笔直经纬与天地共振, 经脉有规律可循, 尚未完全紊乱, 所以只能给人类把脉

2、盘腿和不盘腿有什么区别？

盘腿在转化身体，改变四大上有直接的影响。
有些人怀疑，盘足静坐，不但对人体的健康有碍，甚至，反而因两足的血管被压迫而致病，所以静坐久了，便有酸麻的现象。这是误解。其实，人体的健康，与腿和足有极大的关系。中国古代的道家医理，认为“精从足底生”，那是不易的至理。盘足曲膝静坐，感觉足腿的酸麻，正是说明足腿的神经与血脉并不通畅，证明你的健康已有潜在的问题。
人体的两足，好像人参的枝叉，所以把两足盘曲起来，等于把一株人参或松枝卷曲成结，使它的生发能力，不致再向外面分散；返归根本而培养它的本源，因此使其本身更加健壮。所以盘足曲膝，不但无妨人体的健康，而且从适当的练习开始，对于健康长寿，是绝对有利而无害的。

人真是无根吗？不，人的根在上面，在人身所代表的，脑部是神，人的根却从脑部上行，入于虚空。所以人的根是在虚空之中，也是神识的根。在针灸的原理上来说，头为诸阳之首，是最重要的地方，也代表了“神”。两条腿的重要人体的下肢多么伟大，真是不可想象。婴儿睡在摇篮里，不停地在举着他的两腿，左右上下地摇动着，像舞蹈一样，但却从来不知道累。

《内经》中提到，婴儿的气是在两腿。人到了中年，两腿的力量就减弱了，腿的活动也无形中减少了，喜欢坐在沙发上，常常休息自己的两腿。到了老年，更不堪设想，坐在沙发还不够，两条腿还要翘在桌子上才行，因为人体是从脚下面开始衰老的，人的死也是逐渐进行的，由脚开始而上行。
在佛教的唯识理论中，谈到了“识”、“暖”、“寿”是一体的，人体的冷触一旦开始，渐渐就变为麻痹。所以，一个人的两腿无力，就是衰老的开始，换言之，如果一个老人，两腿依然发暖，两腿仍然有力，就证明是长寿的现象。